

令和7年4月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第104号)

月	火		水		木		金				
4月の給食目標 給食の準備・後片付けを きちんとしよう 給食の実施日は学校によっ て異なります。行事予定表等 でご確認ください。	15日「入学・進級お祝い献立」		16日		17日		18日				
	ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳				
	カレーライス一口カツ		鶏肉のから揚げ スパゲティソテー		マーボー豆腐 春巻き		和風ハンバーグ 人参とこんにゃくの 炒め煮				
	豚肉 25 じゃがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレーウ 12 ブルーベリー 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 100 米油 0.5	1個 ロースカツ 4 玉ねぎ 5 キャベツ 30 人参 5 ホールコーン 5 薄口しょうゆ 0.1 塩 0.01 こしょう 0.2 米油 100 水 0.5 米油	鶏肉 78 にんにく 0.2 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 でん粉 8 米油 8 スパゲティ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	大阪しろな 35 えのき茸 5 人参 5 さつま揚げ 5 薄口しょうゆ 1.8 みりん 1 削り節 8 だし汁 8 0.1 塩 0.01 こしょう 0.3 米油	豆腐 100 春巻き 1個 20 玉ねぎ 20 米油 10 人参 7 さつまいもの甘煮 5 塩 0.3 さつまいも 0.5 砂糖 0.2 薄口しょうゆ 4.5 水 0.3 オイスターソース 1.5 赤みそ 2 テンメンジャン 1.2 砂糖	100 春巻き 1個 20 玉ねぎ 20 米油 10 人参 7 さつまいもの甘煮 5 塩 0.3 さつまいも 0.5 砂糖 0.2 薄口しょうゆ 4.5 水 0.3 オイスターソース 1.5 赤みそ 2 テンメンジャン 1.2 砂糖	ハンバーグ 1個 しめじ 4 えのき茸 10 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 みりん 1.2 でん粉 1 米油 0.7 水 0.1 だし汁 2 米油 0.3	1個 人参 25 ちくわ 8 糸こんにゃく 15 3 白いうりごま 0.5 濃口しょうゆ 2 料理酒 1 砂糖 0.7 削り節 0.1 だし汁 2 米油 0.3			
	お祝いデザート		炒めたくあん		若竹汁		三色ナムル				
	お祝いいちごゼリー		きざみたくあん 切り干し大根 白すりごま 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油		たけのこ わかめ(乾) かまぼこ 7 削り節 4 だし昆布 1 薄口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 塩 0.3 だし汁		1 チンゲンサイ 1.5 もやし 0.25 人参 0.1 白すりごま 1.8 薄口しょうゆ 25 酢 0.3 砂糖 0.5 塩 ごま油				
	エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)				
	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)				
	脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)				
	21日		22日		23日		24日		25日		
ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳			
ナポリタンスパゲティ いかミンチカツ		親子丼 さつまいもの天ぷら		ビビンバ れんこんの チーズ焼き		さばのピリ辛焼き 豚肉とたけのこの 磯ボテト炒め物		豚じゃがカレー風味 卵焼き			
スパゲティ 20 カットウインナー 12 玉ねぎ 40 人参 10 ピーマン 5 ガーリックパウダー 0.02 トマトケチャップ 16 ウスターソース 1.6 塩 0.2 こしょう 0.02 米油 0.3	1個 いかミンチカツ 6 玉ねぎ 20 人参 5 ピーマン 0.02 ガーリックパウダー 16 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 0.2 塩 0.02 こしょう 0.3 米油	液卵 45 鶏肉 40 玉ねぎ 50 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 薄口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 0.7 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30	45 さつまいも 40 小麦粉 50 粉豆腐 20 でん粉 5 水 0.5 米油 3 塩 0.7 みりん 1.5 でん粉 2 削り節 30 だし汁	豚肉 30 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.3 1 ガーリックパウダー 5 玉ねぎ 25 塩 20 こしょう 10 米油 白菜キムチ 15 切り干し大根 5 濃口しょうゆ 3 トウバンジャン 0.1 米油 0.5 ごま油 0.3	30 まぐろ油漬け 2.5 れんこん 1.3 玉ねぎ 0.02 シュレッドチーズ 45 卵不使用マヨ 25 塩 20 こしょう 10 米油 15 白菜キムチ 5 切り干し大根 3 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.1 トウバンジャン 0.5 米油 0.3 ごま油	6 さば切身 25 濃口しょうゆ 10 砂糖 10 青ねぎ 3 土生姜 0.1 にんにく 0.01 料理酒 0.2 白いうりごま 0.05 塩 0.4 こしょう 0.2 米油 3 水 40 じゃがいも 0.03 青のり 0.1 塩	1切 豚肉 2 たけのこ(水煮) 1.5 玉ねぎ 2 人参 0.2 土生姜 0.05 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 料理酒 0.05 塩 0.4 こしょう 0.2 米油 3 水 40 じゃがいも 0.03 青のり 0.1 塩	20 豚肉 7 じゃがいも 15 玉ねぎ 7 人参 0.3 つきこんにゃく 2 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 0.5 みりん 0.1 料理酒 0.01 カレー粉 0.3 削り節 20 だし汁 0.5 米油	40 卵焼き 1個 70 玉ねぎ 40 人参 20 人参 20 人参 5.5 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1 米油 1 料理酒 0.3 カレー粉 0.5 削り節 20 だし汁 0.5 米油		
ツナそぼろふりかけ		ジュリエヌスープ		手作りきなこ大豆		高野豆腐の含め煮		いんげんの炒め物			
まぐろ油漬け 20 粉豆腐 1.5 人参 5 土生姜 0.15 白いうりごま 1.5 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 料理酒 0.4 みりん 0.4 米油 0.3 水 8		切り干し大根の煮物 もやしときゅうりの ごま和え		わかめスープ		チンゲンサイの 和え物		みそ汁			
5 ショルダーベーコン 20 玉ねぎ 20 キャベツ 10 人参 3 セロリ 2 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 0.4 塩 0.01 こしょう 100 削り節 だし汁 13		4 さつまいも 40 小麦粉 50 粉豆腐 20 でん粉 5 水 0.5 米油 3 塩 0.7 みりん 1.5 でん粉 2 削り節 30 だし汁		7 わかめ(乾) 2 玉ねぎ 1 人参 2 青ねぎ 0.5 鶏がらスープ 0.6 薄口しょうゆ 塩 こしょう ごま油 水		0.6 高野豆腐 20 濃口しょうゆ 10 砂糖 3 みりん 1.5 塩 3 削り節 0.2 だし汁 0.01 水 0.3 青のり 120 塩		40 さやいんげん 7 人参 5 薄口しょうゆ 2.2 塩 1 こしょう 0.9 米油		18 玉ねぎ 7 えのき茸 0.4 青ねぎ 0.1 きざみあげ 5 人参 0.01 赤みそ 0.3 白みそ 削り節 だし汁 110	
エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)			
たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)			
脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)			
28日		29日 昭和の日		30日		【 献立表の見方 】					
ごはん牛乳		ごはん牛乳		ごはん牛乳		中枠					
みそカツ		じゃがいもの煮物		肉団子の ケチャップ煮		大枠					
添え野菜		はし・スプーン・ナフキンは、 各自家庭から持参してくださ い。スプーンがあると食べや すい日は、献立表にスプーン の印をつけています。		クリームシチュー		小枠					
ロースカツ 1個 米油 8 赤みそ 5.6 砂糖 2.8 みりん 1.2 濃口しょうゆ 0.8 白いうりごま 0.5 水 5 キャベツ 30	1個 じゃがいも 8 玉ねぎ 人参 10 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 0.2 0.2 10 0.3	(スプーンの印)		鶏肉 30 じゃがいも 40 玉ねぎ 40 人参 20 鶏がらスープ 1.5 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 こしょう 0.02 水 30 パセリ(乾) 0.01	30 ミートボール 2 米油 15 玉ねぎ 7 人参 4 トマトケチャップ 2 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 酢 0.5 水 20 米油 0.3 塩	28日					
小松菜と鶏肉の 炒め物		すまし汁		キャベツの カレー炒め		小松菜と鶏肉の 炒め物					
小松菜 25 鶏肉 5 ホールコーン 3 濃口しょうゆ 0.8 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	豆腐 30 かまぼこ 5 わかめ(乾) 0.3 玉ねぎ 20 青ねぎ 3 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 100	35 キャベツ 5 カットウインナー 0.5 ウスターソース 0.1 カレー粉 0.1 塩 0.01 こしょう 0.3 米油		1袋 アーモンド小魚		25 豆腐 5 かまぼこ 3 わかめ(乾) 0.8 玉ねぎ 0.5 青ねぎ 0.1 削り節 0.01 だし昆布 0.3 薄口しょうゆ みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 100					
エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)					
たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)					
脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		たんぱく質(g)					
たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		脂質(g)					

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

4月の献立から



今年は、大阪・関西万博が開催されます。世界のいろいろなスープを学校給食にアレンジしたものが登場するのでお楽しみに！

15日(火) 入学・進級祝い献立

- ・カレーライス
- ・一口カツ
- ・キャベツのソテー
- ・お祝いデザート

お祝いデザートはいちごのゼリーです。豆乳ホイップクリームを使用しています。

おめでとう



21(月) ジュリエンヌスープ

ジュリエンヌスープは、フランスの家庭料理です。フランス語で「ジュリエンヌ」は、野菜の千切りのことをいいます。給食のジュリエンヌスープは、千切りにしたキャベツや人参・玉ねぎ・セロリなどの野菜が入っています。

◆フランスの食文化◆

日本でもフランスパンといわれておなじみのバゲットが主食としてよく食べられています。チーズもよく食べられ、カマンベールやロックフォールなどいろいろな種類があります。



16日(水) 若竹汁

春が旬のわかめとたけのこを使ったすまし汁を若竹汁といいます。わかめもたけのこも食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。



18日(金) 春キャベツのみそ汁

1年を通じて出回っているキャベツですが、4月から6月ごろまでのキャベツを「春キャベツ」と呼びます。春キャベツは、他の時期のキャベツに比べて、やわらかく甘みがあるのが特徴です。



28日(月) みそカツ

みそカツは、カツにみそだれをかけた愛知県で有名な料理です。赤みそに砂糖やみりんなどで甘さを足した甘辛いみそだれがカツによく合います。



令和7年度 八尾市の中学校給食

文部省が定める学校給食摂取基準に基づき、八尾市の栄養士が、中学生に必要な栄養バランスのとれた献立を作成しています。

【 給食の内容 】

主食

基本は、米飯を提供します。おかずにあわせて、分量を200g～220g(米90～100g)に調整しています。保温され、個別の容器に入っています。パンの提供になることもあります。

牛乳

紙パックで提供します。ストローレス対応のパックです。成長期の子どもたちに必要なカルシウムの摂取ができます。

温かいおかず

個別のランチボックスに入っています。調理委託会社から配送されたものを校内の配膳室で再加熱します。

食缶おかず 等

汁物や冷たいおかずは、学級別に保温・保冷性の高い食缶に入れて提供し、給食当番が配食します。個包装のデザート等の提供となる日もあります。

※学校給食で出された食品の持ち帰りはできません。後から食べることによる食中毒事故を防ぐためです。



献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載していきます。お子様と一緒にご覧ください。アレルギー物質を含む食品の一覧や実施した献立の写真をホームページに掲載しています。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧



実施した献立の写真

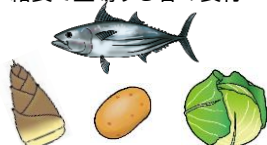


【 食育につながる工夫 】

旬の食材や行事食、地場産物を取り入れるなど食育につながる工夫をしています。

旬の食材

給食で登場する春の食材



地場産物

7月:枝豆 3月:若ごぼう



行事食

5月:こどもの日献立
7月:七夕献立
10月:お月見献立
1月:お正月献立
2月:節分献立 など



【 給食費 】

保護者の皆様が負担される学校給食費はすべて食材料費に充てています。人件費・施設設備費など、学校給食の運営に必要な経費は市が負担しています。ただし、令和7年度につきましては、国の地方創生臨時交付金を活用し、物価高騰などの影響を受けている子育て世代の経済負担軽減のため、中学校給食費の無償化を令和8年3月まで1年間延長して実施いたします。

月額	5,200円
----	--------

中学校給食での食物アレルギー等の対応について

医師の指導のもとで、家庭でも原因食品に対する食事療法を実施している場合に、給食の食物アレルギー対応を行います。給食について配慮が必要な場合は、学校までお申し出ください。保護者面談実施のうえ、学校生活管理指導表等の必要書類をご提出いただき、対応内容を決定いたします。

対応内容や手続き等、詳細はこちら→



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	768kcal	29.1g *15.2%	24.9g *29.2%	2.7 g	375mg	119mg	5.6mg	291 μgRAE	0.49mg	0.55mg	31mg	6.2g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。